

Аутентичность личности и парадокс устойчивости к травматическому стрессу

Шмарина Т.А.

*Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО НИУ ВШЭ),
г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1585-3084>, e-mail: tatyana_shmarina@mail.ru*

Исследования и статистические данные показывают, что две трети людей преодолевают травматический стресс без серьезных или длительных психических нарушений. Это означает, что большинство людей устойчивы к травматическому стрессу, однако попытки предсказать устойчивость, опираясь на индивидуально-личностные качества, обычно безуспешны, и сделать точный прогноз относительно того, кто будет устойчив, а кто — нет, весьма сложно. В статье рассматриваются три предложения по решению этой прогностической задачи: первое — отказ от рассмотрения устойчивости как черты личности в пользу устойчивости как процесса гибкой саморегуляции; второе — рассмотрение поведения в модели нелинейного взаимодействия личности и ситуации, постулирующей, что поведение человека обусловлено параметрами черт личности, характеристиками ситуации и итогами их сочетания; третье — при выборе детерминант и коррелятов устойчивости следует ориентироваться на рассмотрение крупных черт личности, например аутентичности. Последовательно аргументируется потенциальная ценность изучения аутентичности в контексте устойчивости к травматическому стрессу: приводятся данные, подтверждающие высокую ресурсность аутентичности; предлагается применение субъектной концепции аутентичности; рассматриваются аналогичные исследования прошлых лет; сравниваются аутентичность как черта личности и аутентичность как состояние; затрагивается тема аутентичности у сотрудников служб оперативного реагирования.

Ключевые слова: аутентичность, диспозициональная аутентичность, субъектный подход, парадокс устойчивости, гибкая саморегуляция, теория последовательной гибкости, травматический стресс, ПТСР.

Финансирование: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 20-18-00262, <https://rscf.ru/project/20-18-00262/>.

Для цитаты: Шмарина Т.А. Аутентичность личности и парадокс устойчивости к травматическому стрессу [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 3. С. 74–82. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120307>

Identity Authenticity and the Paradox of Resilience to Traumatic Stress

Tatiana A. Shmarina

*National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1585-3084>, e-mail: tatyana_shmarina@mail.ru*

Research and statistics show that two-thirds of people manage to survive traumatic stress without serious or lasting mental health problems. This means that most people are resilient to traumatic stress but attempts to predict resilience based on individual personality traits are usually unsuccessful, and making accurate predictions about who will be resilient and who will not is difficult. The article considers three proposals for resolving this prognostic problem: first, abandoning consideration of stability as a personality trait in favor of stability as a process of flexible self-regulation; second, considering behavior in a model of non-linear interaction between personality and situation, postulating that human behavior is determined by personality trait parameters, situation characteristics and the outcome of their combination; and third, choosing determinants and correlates of stability, focusing on consideration of major personality traits, such as authenticity. The potential value of studying authenticity in the context of traumatic stress resilience is argued coherently: evidence for the high resource capacity of authenticity is presented; the subject concept of authenticity is proposed; similar studies from previous years are reviewed; trait authenticity and state authenticity are compared; the topic of authenticity in first responders is addressed.

Keywords: Authenticity, dispositional authenticity, subjective approach, resilience paradox, flexible self-regulation, the theory of flexibility sequence, traumatic stress, PTSD.

Funding: The research was supported by the Russian Science Foundation grant № 20-18-00262, <https://rscf.ru/project/20-18-00262/>.

For citation: Shmarina T.A. Identity Authenticity and the Paradox of Resilience to Traumatic Stress. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya = Journal of Modern Foreign Psychology*, 2023. Vol. 12, no. 3, pp. 74–82. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120307> (In Russ.).

CC BY-NC

У острых и отсроченных реакций на потенциально травмирующие события отсутствует единая, одинаковая для всех траектория адаптации к изменившейся действительности. Люди следуют разными курсами. Накопленные данные лонгитюдных исследований и современные инструменты статистического моделирования (метод анализа латентных классов (latent growth mixture modeling)) позволили выделить гетерогенные паттерны и реакции. Исследователи сходятся на выделении четырех основных траекторий, не зависящих от характера потенциально травмирующего события: 1) устойчивость определяется последовательно проявляющимися немногочисленными симптомами посттравматического стрессового расстройства (ПТСР); 2) восстановление связано с начальным дистрессом и последующей ремиссией; 3) отсроченное начало определяется низкими начальным уровнем симптомов, повышающимся с течением времени; 4) хронический дистресс описывается неизменно высоким уровнем ПТСР [18].

Явные психологические, личные, социальные и экономические издержки травматических событий стимулировали усилия исследователей и практиков на протяжении последних десятилетий к пониманию механизмов развития травматического стресса и его последствий. Традиционно фокус этого внимания был сосредоточен на негативных исходах травмы, предикторах, факторах риска и уязвимости, — т. е. последствия травматического стресса рассматривались в узком психопатологическом контексте [6]. На протяжении десятилетий считалось, что хронический дистресс, ПТСР, депрессия и тревога являются типичными исходами пережитого потенциально травмирующего события. Однако исследования последних лет показали, что наиболее распространенным исходом является приобретение устойчивости (resilience; резилентности¹, резильентности, резилиантности — в отечественных публикациях пишут по-разному) — достаточно стабильной во времени траектории относительно здорового функционирования, иногда нарушаемого немногочисленными слабыми симптомами [18].

По мере того, как преобладание устойчивой траектории реагирования становилось все более очевидным для исследователей, а обзоры и статистические данные убедительно свидетельствовали о том, что устойчивость является типичным результатом, исследователи сосредоточились на решении вопроса о механизмах, обеспечивающих устойчивость, и начали искать ответ на вопрос, за счет чего людям, демонстрирующим устойчивость, удается справляться с пережитым травмирующим событием [12]. Изначально ответ казался относительно простым, однако более пристальный взгляд на фактические данные показал, что это не так. Устойчивость, как траектория реагирования, объеди-

няет значительный процент людей [18], следовательно, более неоднородна, чем другие типы реагирования (хронический дистресс, отсроченное начало и восстановление). И, вероятнее всего, существует несколько разных «маршрутов» с одним и тем же финалом — устойчивостью, а факторы, определяющие этот результат, комплексны и многогранны [12].

Парадокс устойчивости (the resilience paradox)

В качестве способствующих устойчивости было описано большое количество черт и моделей поведения [11]. Чаще других в исследованиях упоминаются: личностные переменные, социальная поддержка со стороны близких и сообщества, оптимизм и вера в собственную способность справиться, финансовая обеспеченность (высокий доход), образованность, копинг-стратегии и стратегии регуляции эмоций, умение испытывать и выражать положительные эмоции (например счастье и радость), а также минимальный поиск глобального или ситуативного смысла в произошедшем событии [11] (проявляющийся в стремлении сосредоточиться на решении проблемы; а также в отсутствии руминативного компонента (депрессивной задумчивости и чрезмерной рефлексии), мыслительной заикленности на поиске ответов на вопросы «За что?», «Если бы...», «Почему все не сложилось по-другому?»). Но даже если объединить все эти качества, коррелирующие с устойчивостью вместе, «сложить» или применить инструменты машинного обучения, они не приобретут должную предсказательную способность и мало что скажут о вероятной траектории адаптации [12].

Таким образом мы сталкиваемся с явлением, которое Джордж Бонанно назвал парадоксом устойчивости (the resilience paradox) [11; 12]. С одной стороны, есть понимание, что устойчивая траектория реагирования на потенциально травмирующее событие является типичной и распространена среди большинства. А с другой стороны, избыточное количество характеристик, слабо коррелирующих с устойчивостью как результатом, приводит к двум сложностям: затруднительно найти человека, обладающего одновременно всей совокупностью этих характеристик, и невозможно предсказать устойчивость, опираясь на данные об их выраженности [12]. Другими словами, после травматического события поведение человека словно следует принципу эквививальности — из любой точки разные люди с высокой вероятностью приходят в устойчивое функционирование, однако закономерности этого пути еще предстоит узнать.

Причины парадокса устойчивости, по мнению Джорджа Бонанно, подобны причинам, лежащим в

¹ Леонтьев Д.А., один из ведущих отечественных ученых в области позитивной психологии личности, использует слово «резилентность» в качестве перевода «resilience» на русский язык.

основе парадокса личности (the personality paradox), описанного Уолтером Мишелом [20]. В своих исследованиях У. Мишел заметил, что несмотря на стабильность личностных черт фактическое поведение людей не всегда постоянно и предсказуемо (consistent), а во многом зависит от особенностей непосредственно ситуации. То есть люди склонны к постоянству не во всех ситуациях, а в контексте определенных типов ситуаций. Например, человек, набравший высокие баллы по диспозициональной экстраверсии, будет склонен демонстрировать экстравертное поведение в одних и тех же типах ситуаций, а в других ситуациях вести себя интровертированно [21]. Более того, интроверт, совершая «экстравертированные» поступки, будет чувствовать себя аутентично (в согласии со своим истинным Я), если именно такое поведение будет предполагаться логикой ситуации [17].

Распространяя эту аналогию на поведение человека в преодолении травматического стресса, Джордж Бонанно предполагает, что поведение человека также скорее соотносится с произошедшей ситуацией и уже потом определяется его чертами личности [11; 12]. А сложность потенциально травмирующих событий следует из их определения — это чрезмерно ужасающие события, связанные с угрозой жизни/здоровью себе или значимым близким [16]. Подобные ситуации меняют ход жизни, они всегда неожиданны, новы; чаще всего сопровождаются тревожными мыслями, хаосом и уникальными проблемами, например вызванными физическими повреждениями, болью, потерей дохода или внезапной смертью члена семьи. Отсюда острая стрессовая реакция и растерянность человека в первые часы и даже дни после происшествия — привычное поведение, соответствующее выраженным чертам личности, оказывается неэффективным. Для того чтобы предпринять действия, соотносящиеся с травматической ситуацией, необходимо время и усилия, а общепринятые стратегии эффективного поведения подходят не для каждой травматической ситуации, уникальной в своей сложности [11].

Как справиться с парадоксом устойчивости и повысить исследовательскую предсказуемость устойчивого исхода? Нам видится три возможных пути. Во-первых, следует отказаться от рассмотрения устойчивости как черты личности в пользу устойчивости как процесса гибкой саморегуляции [12]. Во-вторых, необходимо оценивать поведение неразрывно от ситуации, в которой оно происходит. И в-третьих, при выборе детерминант и коррелятов устойчивости следует ориентироваться на рассмотрение более крупных черт личности, например аутентичности. Далее подробнее рассмотрим каждый из этих вариантов.

Устойчивость как двухкомпонентный процесс гибкой саморегуляции

По мнению Джорджа Бонанно, вероятная разгадка парадокса устойчивости кроется в динамике отношений между человеком и ситуацией. И поведение человека — это всегда оценка «логики» ситуации и реакция-компромисс между затратами и выгодами, а также выраженными личностными чертами и вызовом конкретной ситуации. Поэтому, в понимании Джорджа Бонанно, в основе устойчивости лежит двухкомпонентный процесс гибкой саморегуляции (flexible self-regulation), включающий в себя последовательную гибкость (flexibility sequence) и гибкость мировоззрения (flexibility mindset)². Последовательная гибкость включает в себя оценку контекстуальных сигналов, процесс вынесения решений о том, каким будет наилучший ответ в конкретный момент времени, реализация этого ответа и регулярный контроль эффективности выбранной стратегии реагирования с возможностью изменять ее в случае такой необходимости. Гибкость мировоззрения — это то, что способствует проявлению последовательной гибкости, а именно, — это убежденность в том, что человеку хватит ресурсов, чтобы приспособиться к изменившейся реальности. В основе такого мировоззрения лежат три взаимосвязанных убеждения: оптимизм в отношении будущего, уверенность в способности справиться и готовность думать об угрозе как о вызове [11; 12].

Нелинейное взаимодействие личности и ситуации

Как мы уже отмечали, исследователи прошлых лет придерживались точки зрения, в которой устойчивость и ее корреляты рассматривались как взаимодействующие черты личности. Причем в отношении коррелятов устойчивости опускалось влияние ситуационного контекста, при этом подразумевалось, что имеющаяся черта (trait; disposition) личности довольно высоко коррелирует с поведением, которое она инициирует, и проявляется в широком спектре ситуаций [7]. Это распространенное определение имеет один нюанс — оно не учитывает поведение человека в новых или экстремальных ситуациях. Потенциально травмирующее событие — это всегда неожиданное, масштабное, затрагивающее сразу несколько сфер жизни человека происшествие. Как он поведет себя в этих обстоятельствах? И какая стратегия поведения будет наиболее эффективной?

С учетом существенного влияния изучаемых нами ситуаций на поведение человека наиболее точным нам видится дополнение имеющегося определения рассмотрением черты как чувствительности к ситуации (traits as situational sensitivities) [1]. Наиболее точно, на наш взгляд, этот подход реализован в модели нелиней-

² Подробное описание этапов последовательной гибкости выходит за рамки настоящего обзора, не являясь непосредственной целью статьи. Подробное, насыщенное примерами описание дано в работе G.A. Bonanno [11], а для русскоязычной аудитории данная теория пересказана в работе Т.А. Шмариной [4]

ного взаимодействия личности и ситуаций (nonlinear interaction of person and situation (NIPS) model; [10]). Поведение, согласно этой модели, представляет собой итог сочетания социально-когнитивных параметров черты и функционально-эквивалентных характеристик ситуации. Элементами поведения являются: активация — обеспечивается порогом чувствительности человека и требованиями («сигналами») ситуации; тенденция — обеспечивается предрасположенностью человека и альтернативами ситуации («желательным» поведением в ней); подавление (торможение результативного поведения) — обеспечивается избеганием («беспечностью») человека и ограничениями ситуации) и предсказуемость — обеспечивается вариативностью человека и избирательностью воздействия ситуации [10]. Таким образом, поведение человека обусловлено параметрами черт личности, характеристиками ситуации и итогами их сочетания.

Аутентичность личности как возможный предиктор устойчивости

Какие качества предсказывают устойчивость? Чаще всего исследователи рассматривают крупные, молярные высокоадаптивные черты, ассоциированные с психическим здоровьем и имеющие стойкие корреляции с благополучием. Оптимизм, например, мотивирует прилагать усилия в настоящем во имя ожидаемого позитивного будущего, и оптимистичные люди, в среднем, лучше справляются с потенциально травмирующими жизненными событиями [11].

Другой чертой, способной предсказать устойчивую траекторию восстановления, на наш взгляд, является аутентичность. Наш интерес к этому личностному качеству связан с высокой ресурсностью черты. Аутентичность восхвалялась как ценность такими философами-экзистенциалистами, как де Бовуар, Хайдеггер, Кьеркегор и Сартр. Гуманисты Маслоу и Роджерс считали ее первичной потребностью. А современные исследователи личности Кернис и Голдман [19], Деси и Райан, Флисон и Уилт, Шелдон и др. утверждают, что аутентичность является ключевым компонентом психического здоровья [25].

Чтобы избежать путаницы в определении понятия аутентичности [29], сразу оговоримся, что под аутентичностью мы будем иметь в виду концептуализированную (вышедшую из теоретического знания) черту личности (диспозицию; trait) [29]; самостоятельное (несводимое к особенностям темперамента, характера или других черт) системное качество личности, занимающее во внутриличностном пространстве высокое положение (более высокое, чем отдельные свойства темперамента или характера) [2], определяемое как «... верность человека своей индивидуальности, пространственно-временному контексту своей жизни и предназначению» [1, с. 129]. Другими словами, аутентичность определяется степенью, в которой человек знает себя,

поступает в согласии с ситуационным контекстом и собственным предназначением, а также является собой. Высокая степень аутентичности говорит о взаимном соответствии перечисленных позиций, а низкая, или неаутентичность (inauthenticity) — об их рас- согласованности.

Две модели аутентичности: личностно-ориентированная [29] и экзистенциальная [19], — лидирующие в современной зарубежной психологии личности, перенесли на российскую культуру с видимыми ограничениями [3; 23]. Современная Россия — это интеграция коллективистских и индивидуалистских традиций, и экологически валидным взглядом на аутентичность в данном контексте видится субъектная концепция [24]. Она свободна от справедливо критикуемого индивидуализма в понимании аутентичности А. Вудом и др. и выходит за пределы замкнутости внутри личности, собственной концепции М. Керниса и Б. Голдмана [27].

Аутентичность в рамках субъектного подхода — это трехмерная интегральная характеристика личности, объединяющая: жизненный опыт (эмоции, когниции и действия), индивидуальность (в том числе ценности и убеждения) и пространственно-временные обстоятельства жизни (время, место и жизненное призвание) [1; 24]. В этой концепции личность неотделима от контекста социальных отношений, в которых происходит обретение и прижизненное развитие истинного Я [1; 24]. А невзгоды, жизненные трудности, ошибки и стрессовые события рассматриваются как обстоятельства дискомфорта, пробуждающие внутренний голос, истинное Я, способные «отрезвить», научив человека отличать важное от наносного. Аутентичность развивается через осмысление жизненных событий и опыта. «Пусть я ошибаюсь, я проживаю свою собственную жизнь» — это один из пунктов сверхкороткой (состоящей из пяти утверждений) Московской шкалы аутентичности, операционализирующей понятие аутентичности в рамках субъектного подхода [24].

Аутентичность и посттравматическое стрессовое расстройство

ПТСР и осложненное ПТСР (complex posttraumatic stress disorder; в отечественной литературе также используют формулировку «комплексное ПТСР» или КПТСР) — эти два расстройства являются прямыми и очень болезненными последствиями пережитого травматического стресса [16]. Оба проявляются повторными переживаниями произошедшего; избеганием любых напоминаний, связанных с событием; ощущением постоянной текущей угрозы [16]. Часто сопровождаются нарушением автобиографической памяти: плохой проработкой воспоминаний; отсутствием контекста; сильными ассоциациями между деталями настоящего и моментами травмирующего события; невольным поиском сигналов, похожих на происходившие в момент травмы, и восприятие этих сигналов как угрожающих.

А нарушение идентичности (Я-концепции), постоянная негативная самооценка и представление о себе как об униженном и никчемном играют центральную роль в развитии осложненного ПТСР [16].

Идея о том, что аутентичность способствует устойчивости или восстановлению после травмы, уже некоторое время циркулирует в научных кругах и подтверждается первыми научными данными. Так, в корреляционном исследовании К. Маннса было показано, что аутентичные ветераны боевых действий США с меньшей вероятностью страдают ПТСР и другими коморбидными расстройствами, по сравнению с неаутентичными или даже верующими. Предположительно это было связано с тем, что аутентичность способствует принятию профессиональной роли как сознательного жизненного выбора и одновременно с этим — как сильной задачи [22]. Второе, лонгитюдное, исследование аутентичности и психологического восстановления после коллективной травмы, вызванной ураганом Харви, проведенное Дж. Маффли-Киппом и коллегами, показало, что аутентичность является буфером, защищающим от воздействия острого стресса и ПТСР, а также предиктором, предсказывающим более успешное восстановление. Коллективное переживание травмы воспринимается его участниками как продолжение принимаемых климатических условий региона [30]. В основе третьего исследования лежал довольно сложный экспериментальный план — в четырех независимых группах (здоровые; люди с хронической болью; с ПТСР; коморбидными болью и ПТСР) аутентичность рассматривалась как фактор устойчивости к угрозе COVID-19. Один из выводов исследования — более высокие уровни аутентичности были значимо связаны с менее тяжелыми симптомами ПТСР. В отношении угрозы COVID-19 основной эффект аутентичности был незначительным, однако этот результат может быть обусловлен недостаточной мощностью исследования [8].

Отдельной группой, подверженной высокому риску травматизации, для которой воздействие травматического стресса является хроническим и неизбежным аспектом их профессиональной деятельности, являются сотрудники служб оперативного реагирования (first responders): пожарные, спасатели, медицинский персонал скорой помощи и др. Несмотря на то, что данные работники часто проходят профессиональный психологический отбор и психологическую подготовку, среди них все равно наблюдаются высокие показатели распространенности ПТСР и низкие показатели обращения за помощью или лечением [14]. Несмотря на потенциальные преимущества изучения аутентичности у сотрудников служб оперативного реагирования, на 1 июля 2023 года нам удалось найти только одно зарубежное исследование, в котором бы изучалась аутентичность [15]. Авторы исследования провели контент-анализ рассказов, размещенных на специальном сайте поддержки сотрудников служб оперативного реагирования; аутентичность выступала одной из

оцениваемых переменных. Исследователи приходят к выводу, что, в целом, онлайн-среда дает возможность проявить аутентичность во время повествования, а ключевыми темами обсуждения являются идеализация работы, разочарование в работе, травма на работе, последствия травмы и ее преодоление [15].

Аутентичность: черта и состояние

Ранее, когда мы говорили об аутентичности личности, мы рассматривали ее как черту (trait). Существует ли аутентичность состояния (state)? Исследования показывают, что — да: это ограниченное во времени ощущение истинности, подлинности Я, наполненное мыслями, переживаниями и действиями [26]. Как и другие абстрактные психологические состояния, такие как любовь, ностальгия, счастье, люди распознают аутентичность состояния, когда испытывают ее [25]. Состояния, в отличие от черт, более различимы, но менее долговечны, всегда ограничены ситуацией и равномерно распределены во времени [26].

Интересно, что состояние аутентичности и неаутентичности переживается одинаково, как людьми с более высоким, так и с более низким уровнем аутентичности как черты личности. Состояние аутентичности чаще всего возникает в ситуациях веселья, достижения, успеха, проведения времени с близкими людьми, помощи другому человеку и сопровождается положительными эмоциями с низким уровнем возбуждения (например, удовлетворенностью и спокойствием). Состояние неаутентичности чаще всего связывают с противостоянием сложностям, с напряженными ситуациями, социальной изоляцией, с пребыванием в ситуации социального оценивания, в которых человек не соответствует своим или чужим стандартам; характеризуется это состояние в основном отрицательными эмоциями с высоким (например, тревогой, гневом) или низким (грусть, разочарование) уровнем возбуждения [26].

На наш взгляд, в контексте устойчивости к травматическому стрессу аутентичность состояния заслуживает рассмотрения независимо от аутентичности черты в группе сотрудников служб оперативного реагирования (first responders), в отличие от группы первичных жертв. Для обычного человека потенциально травмирующие события — это ситуации с чрезвычайно высоким уровнем стресса и неопределенности; по своей природе они подразумевают высокую степень неаутентичности состояния, проявляющейся в ощущении тревоги, напряжения, печали, стыда, гнева, раздражения, отвращения, разочарования, отчаяния или страха. Таким образом, состояние неаутентичности представляется общей реакцией абсолютного большинства в описанных обстоятельствах; следовательно, у состояния неаутентичности пропадает важная для нас дифференцирующая функция с прогностическим эффектом. В случае с сотрудниками служб оперативного реагирования ситуация меняется — для них происше-

ствия это неотъемлемая часть работы, которая в большинстве своем соответствует их убеждениям, целям и ценностям [5]. Так, наряду с общей усталостью от работы на происшествии, возникает ощущение аутентичности от социальной ценности совершенных действий, от достижения своих внутренних целей в среде, где их реализация необходима. И в данном случае состояние будет иметь важное сигнализирующее значение в устойчивости к травматическому стрессу — состояние аутентичности будет стимулировать мотивацию к продолжению работы, а состояние неаутентичности послужит сигналом для отказа от работы и избегания выполнения должностных обязанностей [5].

В психологической науке изучение соотношения аутентичности как состояния и аутентичности как черты личности только начинается, поэтому по многим аспектам еще предстоит достичь консенсуса. Так, например, еще нет понимания, сдерживает ли аутентичность черты аутентичность состояния [26].

Заключение о потенциальной роли аутентичности личности в решении парадокса устойчивости к травматическому стрессу

Подавляющее большинство людей, пережив потенциально травмирующее событие, будут следовать траектории устойчивости в процессе адаптации к травме. В случае крупномасштабных катастроф или гуманитарных кризисов возможность исключить этих людей из группы риска позволяет направить всегда ограниченные ресурсы сферы охраны психического здоровья на истинно нуждающихся — т. е. тех, кто не обладает устойчивостью или перспективой ее появления и нуждается в мониторинге психологического состояния или возможном вмешательстве [13]. Таким образом, исследования генезиса и детерминации устойчивости обладают большим прогностическим потенциалом.

Джордж Бонанно считает, что важными шагами на пути решения парадокса устойчивости будет рассмотрение устойчивости не как черты личности, а как процесса гибкой саморегуляции, проходящего в двух плоскостях: в поведении (последовательная гибкость) и установках (гибкость мышления) [11; 12]. Второй шаг — рассмотрение поведения в контексте ситуаций, а третий — при рассмотрении коррелятов устойчивости ориентация на крупные черты личности. В тексте

статьи мы последовательно аргументируем потенциальную ценность изучения аутентичности в контексте устойчивости к травматическому стрессу.

Первый и самый главный этап процесса последовательной гибкости — это чувствительность к контексту, т. е. способность распознавать, «читать», декодировать и оценивать контекстуальные сигналы, которые дают информацию об опасностях, требованиях, возможностях и ограничениях конкретной ситуации [11; 12]. Аутентичность, в рамках субъектного подхода, подразумевает чувствительность не только к внешним стимулам, таким как пространственно-временные обстоятельства жизни (время, место и жизненное призвание), но и к внутренним, таким как жизненный опыт (эмоции, когниции и действия), индивидуальность (в том числе ценности и убеждения) [24], и позволяет, воспринимая контекст ситуации, непротиворечиво, в согласии с собственным Я, мыслями и чувствами реагировать, выстраивая последовательную поведенческую стратегию [1]. После оценки контекстуальных сигналов следует процесс вынесения решения о том, какими будут наилучший ответ в конкретный момент времени и реализация этого ответа. Аутентичность предсказывает субъективную витальность (vitality) — бодрость и позитивное ощущение наполненности энергией [28], которые необходимы для «первого шага» на пути к восстановлению, а также регулярного контроля эффективности выбранной стратегии реагирования с возможностью изменять ее в случае такой необходимости.

Гибкость мировоззрения — это убежденность в том, что человеку хватит ресурсов, чтобы приспособиться к изменившейся реальности. В основе такого мировоззрения лежат три взаимосвязанных убеждения: оптимизм в отношении будущего, уверенность в способности справиться с ситуацией и готовность думать об угрозе как о вызове. Аутентичность в плоскости мировоззрения — это менее изученная область, и в настоящее время доступны только данные о связи истинного Я и большего смысла жизни [9].

Несмотря на длительную историю изучения понятия аутентичности и ее связи с благополучием и устойчивостью, остается значительное количество «белых пятен», которые необходимо заполнить. Например, по совокупности проанализированных исследований, нам представляется теоретически обоснованной проверка гипотезы о буферной роли аутентичности в устойчивости к травматическому стрессу.

Литература

1. *Нартова-Бочавер С.К.* Аутентичность личности как предиктор совладания со стрессом и его возможный эффект // *Человек*. 2023. Том 34. № 4. С. 128—148. DOI:10.31857/S023620070027357-9
2. *Нартова-Бочавер С.К., Ирхин Б.Д., Резниченко С.И.* Диспозициональная аутентичность во внутриличностном пространстве // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2020. Том 17. № 3. С. 500—519. DOI:10.17323/1813-8918-2020-3-500-519
3. *Нартова-Бочавер С.К., Корнеев А.А., Резниченко С.И.* Краткая версия опросника аутентичности Керниса-Голдмана: адаптация в России // *Консультативная психология и психотерапия*. 2022. Том 30. № 3. С. 150—171. DOI:10.17759/cpp.2022300309

4. Шмарина Т.А. Взгляд на травматический стресс через призму уязвимости и устойчивости // Человек. 2023. Том 34. № 4. С. 181—191. DOI:10.31857/S023620070027360-3
5. A goal congruity model of role entry, engagement, and exit: Understanding communal goal processes in STEM gender gaps / A.B. Diekmann, M. Steinberg, E.R. Brown, A.L. Belanger, E.K. Clark // Personality and social psychology review. 2017. Vol. 21. № 2. P. 142—175. DOI:10.1177/1088868316642141
6. A path to post-trauma resilience: a mediation model of the flexibility sequence / M. Robinson, E. McGlinchey, G.A. Bonanno, E. Spikol, C. Armour // European Journal of Psychotraumatology. 2022. Vol. 13. № 2. Article ID 2112823. 11 p. DOI:10.1080/20008066.2022.2112823
7. APA Dictionary of Psychology / Ed. G.R. Van den Bos. 2nd Ed. [Washington]: American Psychological Association, 2015. 1204 p.
8. Authenticity as a resilience factor against CV-19 threat among those with chronic pain and posttraumatic stress disorder / D.E. Reed, E. Lehinger, B. Cobos, K.E. Vail, P.S. Nabity, P.J. Helm, M.S. Galgali, D.D. McGeary // Frontiers in psychology. 2021. Vol. 12. Article ID 643869. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.643869
9. Authenticity, meaning in life, and life satisfaction: A multicomponent investigation of relationships at the trait and state levels / P.K. Lutz, D.B. Newman, R.J. Schlegel, D. Wirtz // Journal of Personality. 2023. Vol. 91. № 3. P. 541—555. DOI:10.1111/jopy.12753
10. Blum G., Schmitt M. The nonlinear interaction of person and situation (NIPS) model and its values for a psychology of situations // The Oxford handbook of psychological situations / J.F. Rauthmann, R. Sherman, D.C. Funder. Oxford: Oxford University Press, 2020. P. 14—24.
11. Bonanno G.A. The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD. New York: Basic Books, 2021. 336 p.
12. Bonanno G.A. The resilience paradox // European journal of Psychotraumatology. 2021. Vol. 12. № 1. Article ID 1942642. 8 p. DOI:10.1080/20008198.2021.1942642
13. Bryant R.A. Early intervention after trauma // Evidence based treatments for trauma-related psychological disorders: A practical guide for clinicians. 2022. P. 135—159. DOI:10.1007/978-3-030-97802-0_7
14. Bryant R.A. The nature of posttraumatic stress disorder in treatment-seeking first responders // European Journal of Psychotraumatology. 2022. Vol. 13. № 1. Article ID 2011602. 8 p. DOI:10.1080/20008198.2021.2011602
15. Casas J.B., Benuto L.T. Breaking the silence: A qualitative analysis of trauma narratives submitted online by first responders // Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy. 2022. Vol. 14. № 2. P. 190—198. DOI:10.1037/tra0001072
16. Disorders specifically associated with stress // ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics [Электронный ресурс]. 2023. URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f991786158> (дата обращения: 30.06.2023).
17. Fleeson W., Wilt J. The relevance of Big Five trait content in behavior to subjective authenticity: Do high levels of within-person behavioral variability undermine or enable authenticity achievement? // Journal of Personality. 2010. Vol. 78. № 4. P. 1353—1382. DOI:10.1111/j.1467-6494.2010.00653.x
18. Galatzer-Levy I.R., Huang S.H., Bonanno G.A. Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation // Clinical psychology review. 2018. Vol. 63. P. 41—55. DOI:10.1016/j.cpr.2018.05.008
19. Kernis M.H., Goldman B.M. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research // Advances in experimental social psychology. 2006. Vol. 38. P. 283—357. DOI:10.1016/S0065-2601(06)38006-9
20. Marshall M.A., Brown J.D. Trait aggressiveness and situational provocation: A test of the traits as situational sensitivities (TASS) model // Personality and Social Psychology Bulletin. 2006. Vol. 32. № 8. P. 1100—1113. DOI:10.1177/0146167206288488
21. Mischel W., Shoda Y., Mendoza-Denton R. Situation-behavior profiles as a locus of consistency in personality // Current Directions in Psychological Science. 2002. Vol. 11. № 2. P. 50—54. DOI:10.1111/1467-8721.00166
22. Munns C.A. Religious belief, authenticity, posttraumatic stress, and existential well-being in combat veterans: A correlation study [Электронный ресурс]: Dr. Sci. (Philosophy) diss. San Diego: Northcentral University, 2018. 200 p. URL: <https://www.proquest.com/openview/73ab3fe471ea2116b4febff2c04f0b27/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750> (дата обращения: 01.06.2023).
23. Nartova-Bochaver S., Reznichenko S., Maltby J. The authenticity scale: validation in Russian culture // Frontiers in psychology. 2020. Vol. 11. Article ID 609617. 18 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.609617
24. Reznichenko S.I., Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do authentic people care about the environment? A view from two paradigms // Psychology in Russia: State of the Art. 2021. Vol. 14. № 3. P. 81—102. DOI:10.11621/pir.2021.0306
25. Schmader T., Sedikides C. State authenticity as fit to environment: The implications of social identity for fit, authenticity, and self-segregation // Personality and Social Psychology Review. 2018. Vol. 22. № 3. P. 228—259. DOI:10.1177/1088868317734080
26. Sketching the contours of state authenticity / C. Sedikides, A.P. Lenton, L. Slabu, S. Thomaes // Review of General Psychology. 2019. Vol. 23. № 1. P. 73—88. DOI:10.1037/gpr0000156

27. *Strohminger N., Knobe J., Newman G.* The true self: A psychological concept distinct from the self // *Perspectives on Psychological Science*. 2017. Vol. 12. № 4. P. 551—560. DOI:10.1177/1745691616689495
28. *Tekin E., Satıcı B.* An investigation of the predictive role of authenticity on subjective vitality // *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2014. Vol. 14. № 6. P. 2063—2070. DOI:10.12738/estp.2014.6.2216
29. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale / A.M. Wood, P.A. Linley, J. Maltby, M. Baliousis, S. Joseph // *Journal of counseling psychology*. 2008. Vol. 55. № 3. P. 385—399. DOI:10.1037/0022-0167.55.3.385
30. The role of perceived authenticity in psychological recovery from collective trauma / J. Maffly-Kipp, P. Flanagan, J. Kim, R.J. Schlegel, M. Vess, J.A. Hicks // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2020. Vol. 39. № 5. P. 419—448. DOI:10.1521/jscp.2020.39.5.419

References

1. Nartova-Bochaver S.K. Autentichnost' lichnosti kak prediktor sovladaniya so stressom i ego vozmozhnyi effect [Modeling the Regeneration of Human Skin and Hair Follicles in a Full-Thickness Xenograft]. *Chelovek [Human]*, 2023. Vol. 34, no. 4, pp. 128—148. DOI:10.31857/S023620070027357-9 (In Russ).
2. Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D., Reznichenko S.I. Dispozitsional'naya autentichnost' vo vnutrichnostnom prostranstve [Trait authenticity in the intrapersonal space]. *Psikhologiya. Zhurnal Vysshei shkoly ekonomiki = Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 2020. Vol. 17, no. 3, pp. 500—519. DOI:10.17323/1813-8918-2020-3-500-519 (In Russ).
3. Nartova-Bochaver S.K., Korneev A.A., Reznichenko S.I. Kratkaya versiya oprosnika autentichnosti Kernisa-Goldmana: adaptatsiya v Rossii [A short version of the kernis-goldman authenticity inventory: adaptation in russia]. *Konsul'tativnaya psikhologiya I psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2022. Vol. 30, no. 3, pp. 150—171. DOI:10.17759/cpp.2022300309 (In Russ).
4. Shmarina T.A. Vzglyad na travmaticheskii stress cherez prizmu uyazvimosti i ustoichivosti [A look at traumatic stress through the lens of vulnerability and resilience]. *Chelovek [Human]*, 2023. Vol. 34, no. 4, pp. 181—191. DOI:10.31857/S023620070027360-3 (In Russ).
5. Diekmann A.B., Steinberg M., Brown E.R., Belanger A.L., Clark E.K. A goal congruity model of role entry, engagement, and exit: Understanding communal goal processes in STEM gender gaps. *Personality and social psychology review*, 2017. Vol. 21, no. 2, pp. 142—175. DOI:10.1177/1088868316642141
6. Robinson M., McGlinchey E., Bonanno G.A., Spikol E., Armour C. A path to post-trauma resilience: a mediation model of the flexibility sequence. *European Journal of Psychotraumatology*, 2022. Vol. 13, no. 2, article ID 2112823. 11 p. DOI:10.1080/20008066.2022.2112823
7. Van den Bos G.R. (ed.) *APA Dictionary of Psychology*. 2nd Ed. [Washington]: American Psychological Association, 2015. 1204 p.
8. Reed D.E., Lehinger E., Cobos B., Vail K.E., Nabity P.S., Helm P.J., Galgali M.S., McGeary D.D. Authenticity as a resilience factor against CV-19 threat among those with chronic pain and posttraumatic stress disorder. *Frontiers in psychology*, 2021. Vol. 12, article ID 643869. 11 p. DOI:10.3389/fpsyg.2021.643869
9. Lutz P.K., Newman D.B., Schlegel R.J., Wirtz D. Authenticity, meaning in life, and life satisfaction: A multicomponent investigation of relationships at the trait and state levels. *Journal of Personality*, 2023. Vol. 91, no. 3, pp. 541—555. DOI:10.1111/jopy.12753
10. Blum G., Schmitt M. The nonlinear interaction of person and situation (NIPS) model and its values for a psychology of situations. In Rauthmann J.F., Sherman R., Funder D.C. (eds.), *The Oxford handbook of psychological situations*. Oxford: Oxford University Press, 2020, pp. 14—24.
11. Bonanno G.A. The end of trauma: How the new science of resilience is changing how we think about PTSD. [New York]: Basic Books, 2021. 336 p.
12. Bonanno G.A. The resilience paradox. *European journal of Psychotraumatology*, 2021. Vol. 12, no. 1, article ID 1942642. DOI:10.1080/20008198.2021.1942642
13. Bryant R.A. Early intervention after trauma. *Evidence based treatments for trauma-related psychological disorders: A practical guide for clinicians*, 2022, pp. 135—159. DOI:10.1007/978-3-030-97802-0_7
14. Bryant R.A. The nature of posttraumatic stress disorder in treatment-seeking first responders. *European Journal of Psychotraumatology*, 2022. Vol. 13, no. 1, article ID 2011602. 8 p. DOI:10.1080/20008198.2021.2011602
15. Casas J.B., Benuto L.T. Breaking the silence: A qualitative analysis of trauma narratives submitted online by first responders. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2022. Vol. 14, no. 2, pp. 190—198. DOI:10.1037/tra0001072
16. Disorders specifically associated with stress. *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics* [Elektronnyi resurs]. 2023. URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f991786158> (Accessed 30.06.2023).
17. Fleeson W., Wilt J. The relevance of Big Five trait content in behavior to subjective authenticity: Do high levels of within-person behavioral variability undermine or enable authenticity achievement? *Journal of Personality*, 2010. Vol. 78, no. 4, pp. 1353—1382. DOI:10.1111/j.1467-6494.2010.00653.x

18. Galatzer-Levy I.R., Huang S.H., Bonanno G.A. Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical psychology review*, 2018. Vol. 63, pp. 41—55. DOI:10.1016/j.cpr.2018.05.008
19. Kernis M.H., Goldman B.M. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology*, 2006. Vol. 38, pp. 283—357. DOI:10.1016/S0065-2601(06)38006-9
20. Marshall M.A., Brown J.D. Trait aggressiveness and situational provocation: A test of the traits as situational sensitivities (TASS) model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2006. Vol. 32, no. 8, pp. 1100—1113. DOI:10.1177/0146167206288488
21. Mischel W., Shoda Y., Mendoza-Denton R. Situation-behavior profiles as a locus of consistency in personality. *Current Directions in Psychological Science*, 2002. Vol. 11, no. 2, pp. 50—54. DOI:10.1111/1467-8721.00166
22. Munns C.A. Religious belief, authenticity, posttraumatic stress, and existential well-being in combat veterans: A correlation study [Elektronnyi resurs]. Dr. Sci. (Philosophy) diss. San Diego: Northcentral University, 2018. 200 p. URL: <https://www.proquest.com/openview/73ab3fe471ea2116b4febff2c04f0b27/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=18750> (Accessed 01.06.2023).
23. Nartova-Bochaver S., Reznichenko S., Maltby J. The authenticity scale: validation in Russian culture. *Frontiers in psychology*, 2020. Vol. 11, article ID 609617. 18 p. DOI:10.3389/fpsyg.2020.609617
24. Reznichenko S.I., Nartova-Bochaver S.K., Irkhin B.D. Do authentic people care about the environment? A view from two paradigms. *Psychology in Russia: State of the Art*, 2021. Vol. 14, no. 3, pp. 81—102. DOI:10.11621/pir.2021.0306
25. Schmader T., Sedikides C. State authenticity as fit to environment: The implications of social identity for fit, authenticity, and self-segregation. *Personality and Social Psychology Review*, 2018. Vol. 22, no. 3, pp. 228—259. DOI:10.1177/1088868317734080
26. Sedikides C., Lenton A.P., Slabu L., Thomaes S. Sketching the contours of state authenticity. *Review of General Psychology*, 2019. Vol. 23, no. 1, pp. 73—88. DOI:10.1037/gpr0000156
27. Strohminger N., Knobe J., Newman G. The true self: A psychological concept distinct from the self. *Perspectives on Psychological Science*, 2017. Vol. 12, no. 4, pp. 551—560. DOI:10.1177/1745691616689495
28. Tekin E., Satici B. An investigation of the predictive role of authenticity on subjective vitality. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 2014. Vol. 14, no. 6, pp. 2063—2070. DOI:10.12738/estp.2014.6.2216
29. Wood A.M., Linley P.A., Maltby J., Baliousis M., Joseph S. The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of counseling psychology*, 2008. Vol. 55, no. 3, pp. 385—399. DOI:10.1037/0022-0167.55.3.385
30. Maffly-Kipp J., Flanagan P., Kim J., Schlegel R.J., Vess M., Hicks J.A. The role of perceived authenticity in psychological recovery from collective trauma. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2020. Vol. 39, no. 5, pp. 419—448. DOI:10.1521/jscp.2020.39.5.419

Информация об авторах

Шмарина Татьяна Александровна, аспирантка департамента психологии факультета социальных наук, старший преподаватель и стажер-исследователь департамента психологии, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (ФГАОУ ВО «НИУ ВШЭ»), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1585-3084>, e-mail: tatyana_shmarina@mail.ru

Information about the authors

Tatiana A. Shmarina, Postgraduate Student, Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, senior teacher and trainee researcher Department of Psychology, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1585-3084>, e-mail: tatyana_shmarina@mail.ru

Получена 01.07.2023

Received 01.07.2023

Принята в печать 06.10.2023

Accepted 06.10.2023